



# Humus

**Tiempo de preparación :** 20 minutos

**Sirve:** 8 porciones

Esta salsa de garbanzo clásica es fácil de preparar y es un platillo muy versátil. Sirva el humus con vegetales crudos, o sobre un pedazo de pan de pita integral o tortilla, sobre galletas saladas, o como relleno para sándwich.

## Ingredientes

**2 tazas** garbanzos (cocidos)

**2 clavos** ajo (finamente picado)

**1/4 taza** jugo de limón

**1 cucharada** pasta de sésamo (o sustituya con mantequilla de maní para un sabor dulce)

**2 cucharadas** aceite de oliva

## Preparación

### Información Nutricional

| Nutrientes                                     | Cantidad      |
|--|---------------|
| <b>Calorías</b>                                | <b>157</b>    |
| <b>Grasa total</b>                             | <b>8 g</b>    |
| Grasa saturada                                 | 1 g           |
| Colesterol                                     | 0 mg          |
| <b>Sodio</b>                                   | <b>138 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b>                   | <b>18 g</b>   |
| Fibra dietética                                | 5 g           |
| Azúcares totales                               | 3 g           |
| Azúcares Añadidas<br>incluidas                 | 0 g           |
| <b>Proteínas</b>                               | <b>6 g</b>    |
| Vitamina D                                     | 0 IU          |
| Calcio   | 40 mg         |
| Hierro   | 2 mg          |
| Potasio  | 190 mg        |
| N/A - Información no está disponible           |               |
| <b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>             |               |
| <span style="color: green;">■</span> Vegetales | 1/4 taza      |

1. Machaque los garbanzos hasta que estén suaves (si usa una licuadora, licúe juntos los garbanzos y el jugo de limón).

2. Añada el ajo, el jugo de limón, la pasta de sésamo y el aceite. Mezcle bien.

## Notas

Sirva el humus con vegetales crudos, en un pedazo de pan de pita o tortilla de maíz, sobre cualquier tipo de galleta salada, o como relleno para sándwich con pan tostado.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.